



令和5年度

## 給食献立表

6月



高千穂町(小学校)

日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつきます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal
		おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子をととのえる		タンパク質g
		肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	野菜・果物・きのこ 等		塩分g
1 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			646 24.6 2.3
	きびなごのエスカベッシュ	きびなご	でん粉 油 砂糖	きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ	酢 塩 こしょう	
	豆乳コーンスープ	ベーコン 豆乳	でん粉	とうもろこし しめじ たまねぎ にんじん ねぎ	塩 ガラスープ しょうゆ こしょう	
2 (金)	他人丼 牛乳	ぶた肉 かまぼこ 卵 牛乳	米 麦 でん粉 砂糖 油	しょうが たまねぎ にんじん・ しいたけ ねぎ	酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし用)	677 37.4 1.9
	まめまめサラダ	大豆 まぐろ 油		きゅうり にんじん むき枝豆	塩 しょうゆ 酢 こしょう	
5 (月)	麦ご飯 牛乳	牛乳	米 麦			712 25 2.6
	タイピーエン	ぶた肉 えび かまぼこ うずら卵	はるさめ 油 ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きぬさや きくらげ しょうが	塩 酒 ガラスープ こしょう しょうゆ オイスターソース	
	小魚と大豆の揚げ煮	いりこ 大豆	さつまいも でん粉 油 砂糖 ごま		しょうゆ・ みりん	
6 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			577 23.9 2.1
	きんぴらごぼう	豚肉 ちくわ	ごま油 砂糖 ごま	ごぼう れんこん エリンギ にんじん いんげん こんにゃく	みりん 酒 しょうゆ トウバンジャン	
	かぼちゃみそ汁	油揚げ とうふ わかめ みそ		たまねぎ かぼちゃ にんじん・ にら	煮干し(だし用)	
7 (水)	黒糖パン 牛乳	牛乳	黒糖パン			608 27 2.7
	きのこスパゲティ	ベーコン とり肉	スパゲティ バター	ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ にんにく えのきたけ ししいたけ	塩 こしょう・ しょうゆ	
	ブロッコリーサラダ	ちくわ	砂糖	ブロッコリー きゅうり・ キャベツ とうもろこし	酢 しょうゆ	
8 (木)	ハヤシライス 牛乳	牛肉 チーズ 牛乳	米 麦 油 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース	塩 ハヤシルウ こしょう ケチャップ	647 22.8 2
	れんこんサラダ		ごま マヨネーズ	れんこん キャベツ きゅうり・ にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ こしょう	
9 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			636 26.2 1.9
	煮魚・こんにゃく	さば	こんにゃく 砂糖	しょうが	しょうゆ 酒・ みりん	
	根菜汁	とり肉 とうふ		だいこん れんこん にんじん・ ごぼう えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん 煮干し(だし用)	
12 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			585 23.3 1.7
	じゃがいもとベーコンの煮物	ベーコン ぶた肉 厚あげ	じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく むき枝豆	しょうゆ みりん 酒	
	茎わかめの酢の物	茎わかめ ちりめん	砂糖 ごま	もやし にんじん キャベツ・ きゅうり	酢 しょうゆ	
13 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			608 23.2 2.1
	煮込みハンバーグ	豚肉 とり肉	でん粉 砂糖 油	たまねぎ	塩 みりん ケチャップ デミグラスソース ウスターソース	
	ブロッコリー			ブロッコリー とうもろこし	塩	
	野菜スープ	ベーコン	じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ・ ほうれんそう	ガラスープ・ しょうゆ 酒	
14 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			602 26.2 2
	高野豆腐と昆布の炒り煮	とり肉 こんぶ 高野豆腐 魚すり身天ぷら	油 砂糖	れんこん たまねぎ ししいたけ むき枝豆 にんじん	酒 しょうゆ みりん	
	中華春雨サラダ	ハム	はるさめ 砂糖 ごま ごま油	きゅうり にんじん きくらげ・ とうもろこし	酢 しょうゆ	
	かりかりいりこ	いりこ				
15 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			590 26.5 1.9
	魚のしょうがみそかけ	しいら みそ	油 米粉 砂糖	しょうが	みりん 酒	
	ごま酢キャベツ		砂糖 ごま	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しょうゆ	
	けんちん汁	とり肉 とうふ 油揚げ	さといも	にんじん ごぼう だいこん・ ねぎ	しょうゆ 酒 煮干し(だし用)	
16 (金)	高千穂牛ビビンバ 牛乳	<b>高千穂牛</b> 卵 牛乳	<b>米</b> 麦 油 砂糖 ごま ごま油 でん粉	<b>ほうれんそう</b> もやし <b>きゅうり</b> にんじん	しょうゆ 塩 トウバンジャン みりん しょうゆ 酒	655 28.3 2.3
	フォーのスープ	とり肉 えび	米 フォー	もやし チンゲンサイ にんじん	塩 ガラスープ しょうゆ こしょう	
	ソファール元気ヨーグルト	ヨーグルト				

※ 天候やその他の都合で変更になる場合もあります。 ※「ぬくもりランチ」の太字の食材は町内産の食材で町から提供していただきます。